

ГОУ СПО КСУ № 3
Департамент образования Г. Москвы

«Мясные блюда»

Оглавление

- Значение мясных блюд в питании
- Процессы происходящие при тепловой обработке
- Классификация мясных блюд
- Блюда из отварного мяса и припущенного мяса и субпродуктов
- Блюда из жареного мяса и субпродуктов
- Блюда из тушеного мяса и субпродуктов
- Блюда из запеченного мяса
- Блюда из рубленного мяса (натуральная рубка)
- Блюда из рубленного мяса (котлетная масса)

Значение мясных блюд в питании

- Блюда из мяса и особенно из субпродуктов содержат витамины группы В, небольшое количество витамина А. Ценится и минеральный состав мясных блюд, сочетание мяса с овощами обогащает мясные блюда щелочными соединениями, улучшает соотношение соединений кальция и фосфора, повышает витаминную активность
- Аминокислотный состав мышечных белков близок к оптимальному, коэффициент усвоения очень высок (97%). Мясо содержит также жиры, которые повышают калорийность рациона. Однако при избытке потребления жира нарушается нормальный обмен веществ, могут возникнуть заболевания сердечно-сосудистой системы, печени.



Процессы, происходящие при тепловой обработке

Белки теряют способность набухать и растворяться.

Образующиеся продукты гидролиза (аминокислоты, пептиды) и азотистые основания (креатин, креатинин и др.) обуславливают специфический вкус блюда.

Жесткость мяса определяется количеством содержащейся в нем соединительной ткани, которая состоит из белковоподобных веществ (эластина и коллагена). Чем их больше, тем труднее и меньше размягчается мясо.

Эластин не подвергается воздействиям тепловой обработки, а лишь сокращается в объеме. Коллаген почти не усваивается организмом, но под влиянием тепловой обработки переходит в растворимый глютин. Переход коллагена в глютин зависит от его термоустойчивости и начинается при температуре 60° С.

Добавление кислых продуктов при тушении и мариновании мяса ускоряет процесс перехода коллагена в глютин.

Жиры, содержащиеся в мясных продуктах, при тепловой обработке плавятся, вытапливаются (при варке около 40, а при жаренье до 60%) в окружающую среду.

Оставшийся в продуктах жир при соблюдении режима тепловой обработки изменяется незначительно.

При варке происходит частично гидролиз липидов, продукты которого обуславливают вкус и аромат готовых мясных изделий.

При продолжительной варке и бурном кипении жиры эмульгируются, вследствие чего продукты приобретают неприятный салистый привкус.

Продукты, богатые витамином С и крахмалом, а также пектин моркови предохраняют жиры от окисления.

Части мяса, содержащие нестойкий коллаген, доходят до готовности за 10—15 мин, а более жесткие — в течение 2 ч и более. Поэтому более жесткое мясо лучше использовать для варки, тушения, приготовления котлетной массы.

- При длительном нагревании (при температуре выше 100°C) жиры расщепляются с выделением едкого газа акролеина.
- Жарить можно только те части мяса, в которых нестойкий коллаген и достаточное количество влаги для его перехода в глютин.
- При недостатке влаги коллагеновые волокна свариваются, сокращаясь на половину своей первоначальной длины, куски мяса деформируются. Поэтому куски мяса перед жареньем отбивают, делают насечку, перерезая соединительную ткань

Классификация мясных блюд

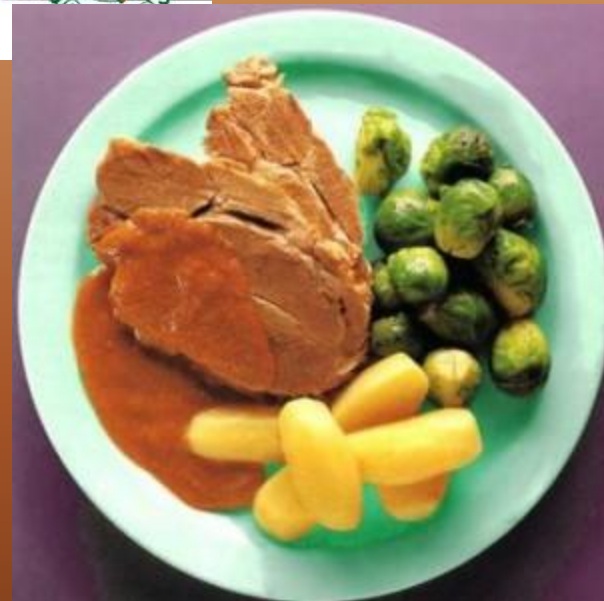
- Мясные вторые блюда готовят из говядины, баранины, свинины, телятины, козлятины, языков, почек, печени, вымени и других субпродуктов, солонины, копченой грудинки или корейки, ветчины, а также сарделек, сосисок, колбас и других продуктов
- В зависимости от применяемого способа тепловой кулинарной обработки мяса, все вторые мясные блюда можно подразделить на отварные, припущенные, тушеные, жареные и запеченные.

Выбор способа или приема тепловой обработки для приготовления вторых мясных блюд зависит главным образом от:

- частей туши,
- упитанности,
- возраста животного и термического состояния мяса.
- готовность наступает при превращении 45% коллагена в ГЛЮТИН.

Блюда из отварного мяса и припущенного мяса

- Говядина отварная (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка 1 категории.)
- Свинина отварная
- Баранина отварная



Говядина отварная	Говядина, коренья, соль, перец, вода	Гарнир Отварной картофель, картофельное пюре.
Свинина отварная	Свинина, коренья, соль, перец, вода	Гарнир Тушеная капуста
Баранина отварная	Баранина, коренья, соль, перец, вода	Гарнир Припущенный рис

- Баранина, козлятина с овощами (айриштю) (грудинка, покромка)
- Ветчина отварная (свиной окорок)
- Котлета натуральная паровая (корейка с реберной косточкой телятина, свинина)



Баранина, козлятина с овощами (айриштю)	Баранина или козлятина, бульон, картофель, морковь. Петрушка, репчатый лук, свежая капуста, лавровый лист, перец. Рубленый чеснок	Подают с белым соусом
Ветчина отварная	Ветчина, вода, соль	Картофельное пюре, с зеленым горошком, соусом красным или паровым.
Котлета натураль- ная паровая	Свинина, бульон, масло, шампиньоны	На котлету укладывают грибы, ломтик лимона, соус паровой. Картофельное пюре.

- Кнели паровые (боковой и наружный кусок тазобедренной части)



Кнельная масса, масло,
Отпускают с рисом, картофелем
отварным, картофелем в
молоке.

Блюда из жареного мяса и субпродуктов

- Мясо жареное крупным куском (говядина-вырезка, толстый, тонкий край; баранина- лопатка; свинина – окорок;
- Ростбиф (говядина –толстый, тонкий край)



Мясо жареное
крупным
куском

Баранина или телятина,
свинина или поросят,
говядина. жир

К баранине: рис
припущенный
К говядине: жареный
или отварной
картофель, сл.
гарнир
К телятине:
картофель в молоке
или жареный.
К свинине: тушеная
капуста жареный или
отварной картофель

Ростбиф

Говядина, соль, перец

Жареный картофель,
строганный хрен,
сливочное масло

- Поросенок жареный
- Грудинка фаршированная (баранина, свинина – грудинка)
- Седло баранины на кости жареное (поясничная часть корейки)



Поросенок жареный	Поросенок, сметана, тесто,	Гречневая каша
Грудинка фаршированная	Грудинка, гречневая или рисовая каша,	
Седло баранины на кости жаренное	баранина, почки чеснок, соль, картофель, лук	Жареный помидоры, картофель жареный

Порционный и мелкий кусок

- Бифштекс (утолщенная часть вырезки)
- Бифштекс с яйцом
- Бифштекс с луком



Бифштекс	Говядина, жир	Жареный картофель, сл. гарнир
Бифштекс с яйцом	Говядина, жир яйца	Жареный картофель, сл. гарнир
Бифштекс с луком	Говядина, жир. лук	Жареный картофель, сл. гарнир

- Филе (средняя часть вырезки)
- Лангет (тонкая часть вырезки)
- Антрекот (толстый тонкий край)



Филе	Говядина жир	Гарнир жареный картофель, овощи в молочном соусе
Лангет	Говядина жир	Жареный картофель сл. гарнир,
Антрекот	Говядина жир	Зеленое масло, картофель в молоке или жареный.

- Котлета натуральная (свинина, баранина корейка с реберной косточкой)
- Эскалоп (свинина, баранина безреберная часть корейки)
- Баранина жареная с помидорами (окорок, корейка)



Котлета натуральная	Баранина или свинина, масло растит,	Сл гарнир
Эскалоп	телятина, свинина	Подают на крутонах гарнир жареный картофель
Баранина жареная с помидорами	Баранина, соль, перец.	Обжаренные помидоры, жареный картофель

- Шашлык по-карски (почечная часть корейки)
- Котлета отбивная (нарезают из корейки с реберной косточкой, но панируют)
- Шницель (окорок)
- Шницель по-венски



Шашлык по - карски	Баранина, лимон, уксус, лук порей, соль	Зелень петрушки, долька лимона
Котлеты отбивные	Свинина, баранина, жир	Зеленый горошек припущенные овощи картофель жареный
Шницель	Телятина, льезон, сухари, соль, перец	Зеленый горошек припущенные овощи картофель жареный
Шницель по - венски	Телятина, льезон, белый хлеб, соль, перец	Анчоусы, каперсы. Гарнир: рис, маринованные фрукты

- Ромштекс (говядина - толстый, тонкий край, верхний и внутренний кусок тазобедренной части)
- Бефстроганов (говядина-вырезка, толстый, тонкий край, верхний и внутренний кусок тазобедренной части)
- Поджарка (свинина-корейка и окорок, говядина толстый, тонкий край, верхний и внутренний кусок тазобедренной части)



Ромштекс	Говядина, лязон, сухари жир	Сл. гарнир
Бефстроганов	Говядина, соль, перец, лук, кетчуп,	Гарнир: картофель жареный, «Пушкин»
Поджарка	Говядина, соль, перец	Картофель жареный, сл. гарнир

Шашлык по-кавказски

Баранина, маринад

Отпуск:
репчатый
(зеленый) лук,
лимон, свежие
овожи Кетчуп



Блюда из тушеного мяса

- Мясо тушеное (говядина- верхний и внутренний, наружный кусок тазобедренной части; баранина, свинина)
- Мясо шпигованное овощами(см. тушеное)



Мясо тушеное

Говядина или
баранина, соль
вода, соус

Макаронны
отварные,
картофельное
пюре

Мясо
шпигованное

Говядина,
свинина или
баранина,
вода, морковь,
петрушка,

Макаронны
отварные,
картофельное
пюре

- Мясо духовое (говядина- боковой и наружный кусок тазобедренной части; баранина лапаточная часть, свинина- шейная часть.
- Зразы отбивные (говядина- боковой и наружный кусок тазобедренной части



Мясо духовое

Говядина, баранина,
жир, вода, томатное
пюре . Соус

Морковь, петрушка,
репа, лук,
картофель,

Зразы
отбивные

Говядина, соль,
перец, вода, овощи,
томатное пюре. Соус
лавровый лист

Каши рассыпчатые
пюре.картофельное

- Говядина в кисло-сладком соусе
- Говядина, тушенная с черносливом (говядина- боковой и наружный кусок тазобедренной части)



Говядина в
кисло-сладком
соусе

Говядина, соль,
перец, репчатый
лук, т/п, вода,
ржаные сухари,
перец черный,
лавровый лист,
уксус, сахар,

Макароны отварные
картофель отварной
все поливают соусом

Говядина
тушеная с
черносливом

Говядина, соль,
перец, репчатый
лук, т/п, вода,
чернослив, перец,
лавровый лист

Картофель отварной
или жареный.

- Чанахи (баранина – грудинка)
- Рагу (баранина, свинина – грудинка)
- Гуляш (годянина лопаточная, подлопаточная часть, грудинка, покромка; свинина – лопаточная и шейная часть.



Чанахи	Картофель, лук, баранина, соль, баклажаны, стручки фасоли, т/п, бульон, толченый чеснок, помидоры	Подают в горшочках
Рагу	Свинина, бульон, т/п, морковь, петрушка, лук, репа, картофель	Самостоятельное блюдо
Гуляш	Говядина, соль, масло раст, бульон, т/п, Соус лук, перец, лавровый лист, сметана,	Картофель отварной, жареный, клецки из манной крупы, отварные макароны

- Азу (говядина-боковой и наружный кусок тазобедренной части)
- Плов из баранины (мякоть лопаточной части)



Азу

Говядина, жир,
бульон, т/п, огурцы,
чеснок, картофель.

Отпуск с овощами и
гарниром

Плов из
баранины

Баранина, жир, лук,
морковь, рис, вода

Блюда из запеченного мяса

- Говядина, запеченная под луковым соусом (говядина- верхний и внутренний, наружный кусок тазобедренной части)
- Баранина, телятина запеченные под молочным соусом

Говядина
запеченная
под луковым
соусом

Говядина, соус
луковый, тертый
сыр, масло сл.,
картофель

Отпуск в порционной
сковороде

Баранина
запеченная
под молочным
соусом

Баранина, соус
молочный, сыр,
масло сл. картофель

Отпуск в порционной
сковороде

- Котлеты натуральные запеченные в соусе (свинина, баранина корейка с реберной косточкой)
- Солянка сборная мясная на сковороде (сосиски, ветчина, почки, и т.д.)

Котлета
натуральная
запеченная в
соусе

П/ф котлет, соль,
перец, масло раст.,
белые грибы,
молочный соус,
тертый сыр

Зеленый горошек,
жареный картофель,
сл. гарнир

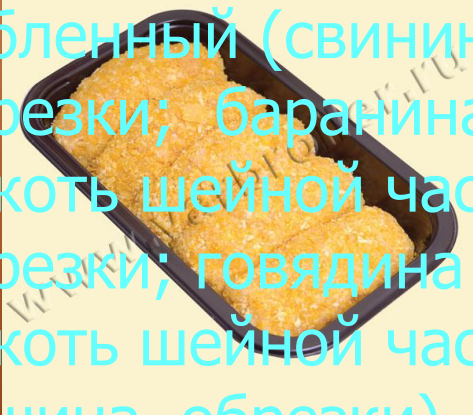
Солянка
сборная
мясная на
сковороде

Мясные продукты,
мясо, огурцы
солёные, каперсы,
тушёная капуста,
красный соус,
маслины, лимон,
сыр

Отпуск в порционной
сковороде

Блюда из натуральной рубленой массы

- Бифтекс рубленый (говядина мякоть шейной части, пашина, обрезки, покровка 1 категории)
- Шницель натуральный рубленый (свинина обрезки; баранина мякоть шейной части, обрезки; говядина мякоть шейной части, пашина, обрезки)



Бифштекс
рубленый

Говядина, шпик,
жир

Жареные овощи,
сложный гарнир
Можно с
яичницей
глазуньей, луком
фри

Шницель
натуральный
рубленый

Говядина,
свинина или
баранина, жир

Сл. гарнир, каши
рассыпчатые,
картофель
жареный

- Котлета натуральная рубленая (свинина обрезки; баранина мякоть шейной части, обрезки)
- Люля-кебаб (баранина мякоть шейной части, обрезки)



Котлета
натуральная
рубленая

Баранина (свинина),
жир

Каши рассыпчатые,
макароны отварные,
овощи припущенные

Люля-кебаб

Баранина,
курдючное сало,
репчатый лук, перец
соль, лимонная
кислота

Лаваш,
маринованный
репчатый лук
(зелёный лук),
барбарис

Блюда из котлетной массы

- Котлеты, биточки шницели (говядина мякоть шейной части, пашина, обрезки; свинина обрезки; баранина мякоть шейной части, обрезки)



Котлеты
биточки
шницели

Мясо,
пшеничный
хлеб, молоко,
соль, перец

Любой гарнир

- Зразы рубленые (говядина мякоть шейной части, пашина, обрезки)
- Тефтели и фрикадельки (говядина мякоть шейной части, пашина, обрезки)



Зразы	Котлетная масса, пассерованный лук, рубленые яйца, зелень петрушки, сухари.	Рассыпчатые каши, картофельное пюре.
Тефтели	Котлетная масса, (можно припущенный рис), лук репчатый, мука	Жареный картофель
Фрикадельки	Масса без хлеба, лук репчатый	Рис

- Котлеты запеченные под соусом
- Биточки запеченные под соусом (по-казацки)



Котлеты
запеченные
под молочным
соусом

Котлеты не
панированные жир,
молочный соус,
тертый сыр, масло

Любой гарнир

Биточки по-
казацки

Рис припущенный с
томатным пюре,
биточки, сметанный
соус, сыр

Отпуск в порционной
сковороде